

# قائمة لايف لي العادية

الإسم:

الفرع: الوصل أبو ظبي مردف

SEND BEFORE  
TUESDAY  
FEB 12 2019

الأسبوع 700								المقبلات
SATURDAY	FRIDAY	THURSDAY	WEDNESDAY	TUESDAY	MONDAY	SUNDAY		
23 فبراير	22 فبراير	21 فبراير	20 فبراير	19 فبراير	18 فبراير	17 فبراير		
الفطور								
ان كنت تستلم الأكل في فترة قبل الظهر، احفظ الفطور لليوم التالي و ابدء بالغداء مع لايف لي								
حليب أو لبن (قليل الدسم) يوميا								
عسل و توست	رقائق Special K	بان كايك مع مربى	عسل و جبنة و خبز رول	ميني ويتابكس	توست مقرمش بالفاكهة مع مربى	زبدة الفستق و توست		
جبنة شرحات و توست	فول مدمس مع خبز عربي	جبنة فيتا مع خبز رول	لبنة و نعنع و خبز عربي	كروسان زعتر	سندويش جبنة حلوم	لبنة و زيتون و خبز عربي		
فاكهة طازجة مع حليب أو لبن (قليل الدسم) يوميا (وفقا للسعرات)								
الغداء								
سلطة ملفوف ملون و جزر	سلطة مشكلة مع صلصة لبن	سلطة خضراء مع فيتا و رمان	سلطة ملفوف و خيار و بندورة	سلطة الحديقة	سلطة مشكلة مع باستا	سلطة الموسم مع بلسميك	1	
خضار محمرة	متبل شمندر	حمص بطحينة	خضار الكاري	متبل بانانجان	سلطة لبن	بابا غنوج	2	
كاري لحم روغان جوش مع أرز	دجاج حلبي بالبصل و البهارات مع برغل	صحن شاورما دجاج مع خبز عربي	كبسة سمك	بخنة بامية باللحم مع أرز	مقلوبة بانانجان مع لحمة	كفتة بطحينة مع بطاطا	1	الطبق الرئيسي للغداء
دجاج بصلصة الخردل و الطرخون مع بطاطا	فيليه سمك بالحامض مع ارضي شوكي و بطاطا	كرات لحم مكسيكية مع أرز	بيتزا دجاج بصلصة الباربيكيو	باستا دجاج و بروكولي بصلصة بستو	فيليه سمك باللوز مع تشيبس بطاطا	دجاج و بروكولي ستير فراي مع كاجو و أرز	2	
طاجن خضار مع حمص مع كوسكوس	مخلوطة حبوب مع كببس و خبز عربي	لازانيا متوسطية	خضار بالبرمزان بالفرن مع خبز رول	إنشيلاندز فاصوليا مشكلة مع سلما	كاري خضار بالتمر هندي مع أرز	بخنة سباتخ مع أرز	نباتي - 3	
شاباتا خضار يوناني مع صلصة لبن	برغر لحم مع بصل محمر بخبز كرافت كورن	شاباتا لحم مفروم مع شيدر	سلطة ستيك لحم تابلاندية مع خبز رول	شاباتا حيش و جبنة متوسطي	باغيت دجاج مع فليفلة محمرة و بستو	شاباتا تونا مع خضار	سندويش أو سلطة - 4	
معمول تين	كرات تمر بالفستق	سابلية	معمول فستق	دوائر شوكولا بالفاكهة و المكسرات	مهلبية	بتي فور باللوز	حلويات شرقية	سناك 2
كايك زبيب	مافين شوكولا	بروفيتيرول شوكولا	تشيز كايك لايف لي	كايك لافندر	كوكيز زبدة الفستق	كايك بسكوت و شوكولا	حلويات عربية	
لوح سناك غني بالبروتين	شوكولا داكن	لوز محمص	زبدة الفستق و موز	لبنة بالنعنع مع خضار مقطعة	حمص بالشمندر مع خضار مقطعة	فستق سوداني محمص	Low GI	
العشاء								
سلطة فاصوليا مشكلة مع شمندر و كاجو و فيتا	سلطة ستيك لحم باكليل الجبل مع خبز بروتين	سلطة دجاج كاجن مع شمندر	سلطة لحوم باردة مع خبز بروتين	سلطة تونا متوسطية مع بطاطا و جبنة	سلطة ستيك لحم أسوي مع فطر و كاجو و خبز بروتين	سلطة عدس بالكمون مع صلصة لبن	1	الطبق الرئيسي للعشاء
سلطة لبن	سلطة ذرة	سلطة ملفوف منوع	سلطة مع حبوب مشكلة	سلطة خضراء	سلطة يونانية	سلطة شمندر	اختيار شوربة أو سلطة مع الإختيارات 2-3	
شوربة خضار بالشوفان	شوربة بندورة مع فليفلة	شوربة منستروني	شوربة بندورة بالكريما	شوربة جزر و أرنيبيط	شوربة بلازلا و لبن	شوربة فاصوليا ايطالية	3	
مدررة - أرز مع عدس	فطائر سباتخ	سندويش جبنة حلوم مع بستو روسو	خضار راتاتوي محمرة مع بطاطا	منقوشة زعتر و جبنة	أرز أسمر صيني بالخضار	باستا متوسطية مع أرضي شوكي و زيتون	نباتي - 2	
كفتة مغربية محمرة مع خضار و خبز	سندويش شرحات دجاج باردة	فيليه سمك بالليمون و الكبار مع خبز	لحم بعجين	أصابع كفتة مع مكعبات بطاطا	سندويش برغر دجاج	دجاج محمر مع مكعبات بطاطا	3	

يرجى ارسال القائمة الى لايف لي يوم الثلاثاء 12 فبراير كحد أقصى و ذلك للتأكد من حصولكم على اختياراتكم من أطباق. في حال تأخركم في ارسال قائمتكم، سوف نقوم أخصائية التغذية باختيار أطباقكم.

For online menu selection: visit [www.lively.ae](http://www.lively.ae) Phone: +971-4-3481008; Mobile: +971-55-3481008; Fax: +971-4-3481006; E-mail: [info@lively.ae](mailto:info@lively.ae)

الأسبوع 7 من سنة 2019

NEW طبق جديد  
طبق حار